

# Ich pflege einen Angehörigen. Heute pflege ich mich!

Sa 29.03.2025, 9.00 - 12.30 Uhr

Hospizverein, Herzog-Arnulf-Str. 10, 84503 Altötting

Alexandra Hermann

## Workshop

Ein Auszeittag für bewusste Zeit für sich selbst, um zu entspannen, zu regenerieren und neue Energie zu tanken. Der Auszeittag kann helfen, sich von den Belastungen deines Alltags zu erholen und sich auf persönliche Wünsche und Bedürfnisse zu konzentrieren. Er bietet die Möglichkeit, sich um sein körperliches und geistiges Wohlbefinden zu kümmern und Energiereserven wieder aufzufüllen.

Ziele des Auszeittages:

- Ressourcen zu stärken
- Impulse "mit" zunehmen
- Perspektiven für die Zukunft zu fördern

Mitzubringen evtl. Decke, Massageigel oder -ball.

### Anmeldung

**08671/884616 oder [info@hospizverein-aoe.de](mailto:info@hospizverein-aoe.de)**

**mehr Infos &  
Anmeldung**



VÖ: 07.02.2025

Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.

Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)  
84503 Altötting

Tel. (08671) 41 44

[info@keb-ris.de](mailto:info@keb-ris.de)

**[www.keb-ris.de](http://www.keb-ris.de)**